

I.I.S.S. "SCIASCIA e BUFALINO" ERICE

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe 5°

Linee programmatiche

Modulo n. 1 Le qualità motorie condizionali e coordinative

Le qualità del movimento – Classificazione delle diverse forme di resistenza, forza, velocità – Metodiche di allenamento specifiche- .La mobilità articolare -La coordinazione: capacità coordinative generali e speciali – L'equilibrio statico, dinamico, in volo – Test ed esercizi di valutazione delle qualità motorie.

Modulo n. 2 Sistema muscolare e cinesiologia muscolare

Classificazione e proprietà dei muscoli – Le fibre muscolari, la contrazione e l'impulso nervoso – L'ATP e i meccanismi energetici - Tipi di contrazione – Il movimento volontario automatico, riflesso – Effetti dell'attività fisica sul sistema muscolare - Azione dei principali muscoli - Traumi muscolari e primo intervento.

Modulo n. 3 Apparat e sistemi. App. Scheletrico e Articolare: alterazioni e traumatologia

Suddivisione dei vari apparati e sistemi – Apparato scheletrico: classif. delle ossa, la colonna vert.e le sue curve fisiologiche, la funzione statica e dinamica- Paramorfismi e dimorfismi – Apparato articolare: classif. delle articolazioni, effetti del movim sulle ossa e sulle articolazioni – Principali traumi e primo intervento.

Modulo n. 4 Alimentazione

I principi nutritivi fondamentali: glicidi, lipidi, proteine, vitamine, acqua e Sali minerali – I principali gruppi di alimenti – Il fabbisogno energetico- Il metabolismo basale – Il peso corporeo: il normogramma – L'alimentazione corretta: le combinazioni alimentari – I disturbi dell'alimentazione – Alimentazione e sport.

Modulo n. 5 Il problema del doping

Il fenomeno della dipendenza fisica e psichica – Le sostanze stupefacenti e loro effetti – Il Doping e le sostanze dopanti: gli steroidi anabolizzanti, sostanze stimolanti il SNC, sostanze analgesiche e narcotiche, diuretici, betabloccanti – Gli integratori nutrizionali: aminoacidi, carnitina, creatina.

Modulo n. 6 Attività sportive di squadra e/o individuali:regole e fondamentali tecnici di base

Esercitazioni relative alle abilità fondamentali del calcio, della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton – Fasi di gioco in modalità esecutive variabili – Lavoro di gruppo e a coppie – Studio del regolamento, della tecnica e della tattica di gioco.

Modulo n. 7 Corpo in movimento – La conquista del benessere psicofisico

Attività ed esercizi in condizione aerobica secondo carichi crescenti, a corpo libero e/o con attrezzi- Esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale o con bassi carichi addizionali, in esecuzioni dinamiche e per tutti i settori corporei – Prove ripetute su brevi distanze ed esercizi di reazione a stimoli esterni – Esecuzione di movim. ampi ed esercizi di stretching – Esercizi di coordinazione e di equilibrio individuali e di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non – Attività espressive su base musicale e strutturazione di coreografie.